

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berpikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Hakim (2004: 6) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 2003: 336). Menurut Thantaway (dalam Sarastika, 2014: 50) “kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologi diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.”

Kepercayaan diri merupakan modal awal individu dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya dan juga salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan individu. Kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk mengembangkan aktualisasi diri (Maslow dalam Sarastika, 2014: 50). Individu yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki sikap atau perasaan yakin pada kemampuan sendiri dan tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain.

Hakim (2004: 5) menyatakan bahwa ciri-ciri atau karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri diantaranya sebagai berikut, (1) selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu, (2) mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, (3) mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi, (4) memiliki kemampuan bersosialisasi, dan (4) selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.

Sementara itu, kurangnya kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menjadi

seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan, dan sering membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Sarastika (2014: 52) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa atau bersikap (1) tidak memiliki tujuan dan target yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh, (2) mudah frustrasi ketika menghadapi masalah, (3) canggung dalam menghadapi orang lain, (4) kurang termotivasi untuk maju, (5) sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggungjawabnya, dan (5) sering memiliki harapan yang tidak realistis.

Kepercayaan diri sangat penting bagi remaja khususnya tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa ini remaja akan berusaha untuk mencari jati diri. Pencarian jati diri tersebut memungkinkan remaja untuk menemukan berbagai permasalahan yang harus diselesaikan. Permasalahan tersebut salah satunya berkaitan dengan proses belajar-mengajar. Kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki dapat menjadi faktor penyebab munculnya permasalahan dalam belajar. Menurut Ardiwinata (2006: 33) perilaku yang menunjukkan beberapa permasalahan dalam belajar yang sering dialami peserta didik yang kurang memiliki kepercayaan diri diantaranya takut menghadapi ujian atau tes, tidak berani bertanya atau mengemukakan pendapat, gugup saat tampil di depan kelas, dan mencontek ketika ujian berlangsung.

Pada dasarnya, permasalahan-permasalahan tersebut tidak akan muncul jika peserta didik memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Menurut Asrori (2005: 15) fase remaja merupakan fase yang sangat potensial baik dilihat dari segi kognitif, emosi maupun fisik. Berdasarkan pendapat tersebut maka peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan menunjukkan perilakunya berupa adanya kemandirian dalam belajar, inisiatif, kreatif, dan selalu optimis serta kerja keras dalam segala hal

Namun kenyataannya masih banyak ditemukan peserta didik yang menunjukkan gejala kurangnya kepercayaan diri. Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan Program Pelatihan Lapangan (PPL) di SMP Islam Diponegoro Surakarta diketahui bahwa masih banyak peserta didik yang menunjukkan gejala

kepercayaan diri rendah. Gejala tersebut nampak pada perilaku-perilaku peserta didik tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat, cemas ketika menghadapi ujian atau tes, mencontek ketika ujian atau tes berlangsung, tidak bersedia tampil di depan kelas, lebih suka menyendiri di dalam kelas, tidak berani menatap wajah lawan bicaranya, hanya mau berteman dengan orang-orang tertentu saja berbicara gugup, dan menghindari diri ketika ditanya guru.

Setelah dilakukan wawancara pada bulan Oktober 2016 dengan guru mata pelajaran dan guru BK, diperoleh informasi bahwa masih banyak peserta didik yang menunjukkan gejala kepercayaan diri rendah. Kurangnya kepercayaan diri disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Kepercayaan diri peserta didik khususnya di kelas VII yang akan menjadi bekal peserta didik untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan dan pengembangan potensi yang lebih tinggi. Hal ini memerlukan penanganan yang lebih lanjut. Terlebih lagi di SMP Islam Diponegoro Surakarta masih belum diberikan layanan secara khusus untuk mengatasi masalah percaya diri, karena layanan masih berfokus pada layanan informasi dan orientasi selain itu layanan juga masih bersifat konvensional. Jika masalah tersebut tidak ditangani, maka akan menghambat perkembangan peserta didik.

Banyak upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri peserta didik. Salah satu upaya penanganan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pemikiran ini muncul didasarkan pada suatu kajian bahwa untuk menangani masalah percaya diri diperlukan teknik yang mampu membuka dan membenahi pola pikir peserta didik. Masalah rendahnya kepercayaan diri banyak disebabkan oleh pola pikir peserta didik yang tidak realistis, kurang terkontrol, dan kurang terstruktur. Maka dari itu dibutuhkan strategi perubahan pola pikir untuk membantu peserta didik yang mengalami kurang percaya diri karena pada dasarnya individu yang normal akan memiliki kemampuan untuk melihat masalah yang dialami dengan logika pemikiran yang positif.

Menurut Windaniati (2015) “teknik *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran

tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok.” Sementara menurut Cormier and Cormier (1991) “*cognitive restructuring focuses on identifying and altering clients’ irrational belief and negative statement or thoughts*” yang lebih lanjut dijelaskan Nursalim (dalam Windaniati, 2015) bahwa teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional.

Berdasarkan beberapa pernyataan ahli diatas diketahui bahwa *teknik cognitive restructuring* dirasa cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini dikarenakan masalah kepercayaan diri peserta didik yang rendah lebih banyak disebabkan karena kognitif atau pola pikirannya yang tidak realistis, cara berfikir yang kurang terstruktur dengan baik, dan kurang terkontrol.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Islam Diponegoro Surakarta tahun Pelajaran 2016/2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik kelas VII di SMP Islam Diponegoro Surakarta masih banyak yang menunjukan gejala rendahnya kepercayaan diri di kelas, seperti tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat, cemas ketika menghadapi ujian atau tes, mencontek ketika ujian atau tes berlangsung, tidak bersedia tampil di depan kelas, lebih suka menyendiri, tidak berani menatap wajah lawan bicaranya, dan menghindari diri ketika ditanya oleh guru.
2. SMP Islam Diponegoro Surakarta belum memberikan layanan secara khusus untuk menangani masalah rendahnya kepercayaan diri. Sejauh ini

layanan yang diberikan masih berfokus pada layanan informasi dan orientasi.

3. Dibutuhkan pendekatan baru untuk mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri di SMP Islam Diponegoro Surakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah terkait penelitian ini adalah:

1. Obyek penelitian terkait dengan variabel penelitian

- a. Kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya sehingga dapat diimplikasikan pada setiap kegiatan yang dilakukannya. Pembatasan masalah pada penelitian terbatas pada bidang pendidikan khususnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kepercayaan percaya diri ini menjadi batasan masalah oleh peneliti karena berdasarkan hasil pengamatan dan konseling individual dengan peserta didik diketahui bahwa kepercayaan diri peserta didik di sekolah kurang yang ditunjukkan dengan adanya gejala peserta didik yang tidak berani bertanya ataupun menyampaikan pendapatnya di kelas, peserta didik yang gugup ketika disuruh maju ke depan kelas, mencontek ketika ujian, dan lebih suka menyendiri.

- b. Teknik *cognitive restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Teknik *cognitive restructuring* memiliki enam tahapan, yaitu (1) rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur; (2) mengidentifikasi pikiran-pikiran peserta didik dalam situasi yang mengalami masalah; (3) memperkenalkan dan berlatih mengembangkan pikiran-pikiran positif yang bisa memecahkan masalah; (4) beralih dari pikiran-pikiran negatif yang merusak diri sendiri ke pikiran-pikiran yang bisa memecahkan masalah; (5) memperkenalkan

dan berlatih menyatakan pernyataan-pernyataan yang positif dan menguatkan; (6) mengerjakan tugas rumah dan tindak lanjut.

2. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII di SMP Islam Diponegoro Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMP Islam Diponegoro Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMP Islam Diponegoro Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan menambah pengetahuan bidang bimbingan dan konseling
- b. Menambah wawasan guru BK dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan salah satu alternatif dalam membantu peserta didik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri.

- b. Mensosialisasikan model pembelajaran *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
- c. Bahan acuan penelitian selanjutnya tentang kegunaan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.